

29.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Pasta z białek i wędliny (I,IV,VII), Ogórek kiszony, Masło(II),Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną b/c

Owsianka na mleku

Mleko 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

Pasta z białek i wędliny

Białko jaja kurzego	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g

Ogórek kiszony	40g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe	20g
--------------	-----

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka z selera i jabłka (II,III),Sałata zielona z kefirem (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa ziemniaczana

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Sól dodana [g]	1g

Schab gotowany z jarzynami

Wieprzowina, schab bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Surówka z selera i jabłka

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	100g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot b/c

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koperek zielony	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel bez cukru	
Kisiel owocowy	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2121,53
Białko [g]	94,9
Tłuszcze [g]	56,83
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	325,96
Węglowodany ogółem [g]	24,31
Błonnik [g]	38,46
Glukoza [g]	4,55
Fruktoza [g]	5,87
Sacharoza [g]	21,87
Laktoza [g]	14,20
Sód [mg]	1695,84
Sól dodana [g]	3,00
Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.	
Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.	
Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.	
Alergeny /legenda/: I. gluten, II. mleko i produkty pochodne, III. seler, IV. jaja, V. ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

